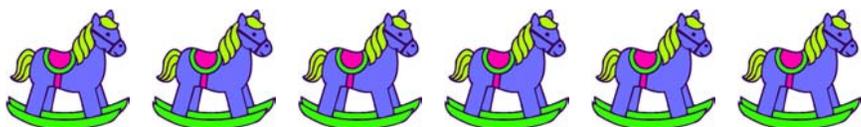


Actividad Física Para Niños de un Año a Dos Años



Beneficios de Actividades Físicas Para los Niños

- ★ Corazón saludable
- ★ Desarrollo social a través del juego
- ★ Resuelve problemas des destrezas
- ★ Aumento la coordinación y movimientos de destrezas
- ★ Elevado estima personal

Actividad Física Para Niños de un Año a Dos Años

Parte Del Cuerpo Siga el Líder	Apriétame	Vamos a ver, yo voy hacer...	Caminata Difícil
 Mueva su cuerpo y anime al niño a imitar las acciones siguientes: "Doble una rodilla y el codo, mueva su cabeza, mire hacia arriba y hacia abajo, mueva sus brazos, hago círculos con sus caderas. Mueva una pierna y aplauda."	 Haga que su niño agarre, apreté, y suelte una tela, hilo, foam o bolas de papel para mover y mover los estos objetos alrededor de las diferentes partes del cuerpo.	 Pida que el niño imite la acción de: <ul style="list-style-type: none"> • In árbol moviéndose • El sol saliendo • Arquear la espalda como un gato • Un brinco de canguro. 	 Que el niño camine por caminos torcidos, hacia arriba y abajo en pequeñas inclinaciones o colinas, a la orilla de bancas anchas que estén cerca del suelo y que suba y baje pequeños escalones.

Movimientos Para Practicar Con Sus Niños

- Arqueando
- Aplaudiendo
- Cayéndose
- Agarrando
- Dar un tirón
- Brincando
- Pateando
- Poniendo presión
- Halando
- Empujando
- Ponerse de Pie
- Rodando
- Apretando
- Pisoteando
- Balanceándose
- Caminando



Juguetes Para Niños de Un Año a Dos Años

- Mesa de Actividades
- Juego de bolos plásticos
- Címbalos, Tambores, Xilófono
- Bolos grandes y livianos
- Cochecito de muñeca pequeño
- Juguetes para apretar
- Túneles para que los niños gateen
- Juguetes para impulsar con los pies, sin pedales y con cuatro ruedas
- Vagón - bajo y abierto



Referencias:

Clements, Rhonda, Lee, Michael, G. H. C. Illustrations, & O'Sullivan. The Diane Lindner-Goldberg Child Institute, Parent's Guide To Physical Play. New York State Department of Social Services. July 99.

300 copies of this publication were printed by the SD Department of Health at a cost of \$.06 per copy.